

# Guía de Inducción a la Universidad



Universidad  
**De La Salle**®  
Bajío

Coordinación de  
**Desarrollo Estudiantil**

## Te damos la Bienvenida a esta, tu Universidad

¡Felicidades! Ahora inicias una nueva aventura en tu vida. En este camino requerirás un mayor compromiso para hacer realidad tu sueño de convertirte en un profesional.

Puede haber cambios que te resulten difíciles de asimilar, es parte de este proceso de adaptación.

Como apoyo ante estos retos personales y académicos, ponemos en tus manos esta guía, diseñada para establecer un primer contacto y enfrentar juntos este momento de transición.





## **TEMAS**

|  |    |
|--|----|
| 1. Mi adaptación al cambio                       | 3  |
| 2. La elección de mi carrera                     | 4  |
| 3. Aprendiendo a vivir en Comunidad              | 5  |
| 4. Tips para relajarme                           | 6  |
| 5. Organizando mi tiempo                         | 8  |
| 6. Ser un estudiante eficaz                      | 9  |
| 7. Consejos para aprovechar al máximo mis clases | 10 |
| 8. Preparándome para los exámenes                | 11 |
| 9. Administración de mis finanzas                | 13 |
| 10. Consejos para foráneos                       | 14 |
| 11. Directorio de teléfonos importantes          | 15 |



## 1. Mi adaptación al cambio

La habilidad de adaptación es una herramienta indispensable para enfrentar los cambios.

En este proceso es primordial que no dejes de ser quien eres, valorando las situaciones en función de aquello que es importante para ti, acepta a los otros como son, relaciónate con los demás en la cercanía sin perder tu esencia.

Es fundamental que establezcas redes de apoyo, para que te acompañen en este proceso con mayor facilidad.

### **Algunos tips que pueden ayudarte son:**

- Acércate y conoce a las personas con las que convives a diario, por ejemplo: compañeros (roomies), compañeros de clase, amigos, grupos deportivos, grupos culturales, profesores, coordinadores, etc.
- Cuídate física y emocionalmente.
- Aprende a tomar lo mejor de cada lugar y de su gente, demuestra madurez, sociabilidad, compromiso, solidaridad, apertura a la comunicación y a la adquisición de nuevas experiencias.
- Mantente abierto a la riqueza que guarda y puede ofrecerte cada persona, cada ambiente, cada nuevo conocimiento y experiencia, evita aferrarte a tu propio juicio y opinión.
- Conoce las actividades que te ofrece tu universidad y trata de participar en ellas.



## 2. La elección de mi carrera

Es una decisión muy importante donde intervienen diferentes factores, algunos dependen de ti, como tus intereses y habilidades; y otros del contexto.

Reflexionar sobre la elección realizada, requiere considerar los siguientes puntos:

- 1) Revisa cómo hiciste tu elección. ¿Investigaste sobre el plan de estudios o el campo de trabajo? ¿Tienes idea de la inversión económica, del tiempo y esfuerzo que requerirá lograr tu objetivo? ¿Fue una decisión autónoma (libre, no obligada)?
- 2) Visualízate a futuro. ¿Te ves como “x” profesionalista? ¿El ejercicio de esta profesión será compatible con tu proyecto de vida general y el estilo de vida que quieres? ¿Consideras que esta profesión te brindará satisfacción y te sentirás feliz?
- 3) Acércate al campo de trabajo. Infórmate sobre la importancia de las diferentes materias que cursas, y considera que poco a poco te irás enfocando hacia tu área de interés.
- 4) Pide ayuda. Pregunta a tus maestros y coordinador sobre el campo de acción, las materias o las dudas que tengas, ellos pueden apoyarte. Si piensas que por dificultad en una materia, no eres bueno para esa carrera, no te des por vencido al primer intento, tal vez sólo necesites un ajuste en tus estrategias de aprendizaje o adaptarte a tu nueva etapa de vida.



### 3. Aprendiendo a vivir en Comunidad

Al pertenecer a la Universidad De La Salle Bajío compartes un proyecto común con otros jóvenes que como tú, decidieron ingresar a esta Institución para Formarse Integralmente.

El trabajo en equipo te permitirá descubrir el valor de la colaboración, complementariedad y corresponsabilidad.

Algunos consejos para convivir en Comunidad son:

- Identifica los recursos con los que cuentas y que pueden apoyar a las diversas tareas que realices.
- Comparte y pon al servicio de los demás tus conocimientos y habilidades para el bien común.
- Ten apertura a la posibilidad de trabajar con diferentes personas para fomentar un crecimiento integral.
- Mantén una actitud de apertura y auténtica aceptación del otro.
- Reconoce los aportes y fortalezas de cada persona con la que te relaciones.
- Apoya a las personas que necesiten de las habilidades y conocimientos que posees.
- Apóyate en los demás siempre que tengas alguna dificultad.
- En conjunto con tus equipos de trabajo, definan siempre las tareas de cada miembro del grupo y responsabilízate de cumplir con las que te corresponden.
- Reflexiona siempre sobre tus logros y aportes a la Comunidad.

**Recuerda** que el trabajo colaborativo siempre trae aprendizajes más profundos, ricos y diversos.



## 4. Tips para relajarme

Las personas acumulamos tensión todos los días por diferentes razones.

Te presentamos algunas recomendaciones que te podrán ayudar cuando necesites relajarte:

### ¿CÓMO RELAJARSE?

#### DISTRACCIÓN

- Habla con alguien
- Canta, baila.
- Ejercítate



#### AUTOINSTRUCCIONES

- Puedo elegir lo que pienso y si pienso en forma positiva me sentiré bien.
- Mi miedo trata de advertirme de un supuesto peligro, pero yo sé que ese peligro no existe, por tanto, no le haré ningún caso.
- Concéntrate en el presente, sino es algo que en ese momento puedas resolver, no te aflijas por ello.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- 1 Practica estando tranquilo, en un lugar cómodo y silencioso.



- 2 Respira por la nariz, tomando poco aire y lentamente.

- 3 Al tomar aire, hincha un poco la barriga, sin mover el pecho.



- 4 Retén un poco el aire.

- 5 Suelta lentamente hundiendo el estómago; sin mover el pecho.

- 6 Cuando lo realices, inhala contando de 1 a 5, retén el aire contando hasta 3, y suelta mientras cuentas del 1 al 5.

Fuente:

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/aprende-a-controlar-la-ansiedad-la-respiracion-abdominal/>





## 5. Organizando mi tiempo

La organización de tu tiempo es una habilidad muy importante en la vida universitaria, ya que deberás cumplir con diversas tareas tanto académicas como personales e incluso laborales.

# Claves para organizar mi tiempo



*Planifica y organiza tu tiempo.*  
¿Cuánto tiempo quieres dedicarle a qué cada día?

**5**

*Ten presente el calendario escolar para organizar tus actividades.*

Utiliza un instrumento de apoyo en tu horario (calendario, app, agenda).



*Elabora un horario* contemplando: los compromisos con horarios fijos (clases, entrenamientos deportivos), actividades cotidianas (aseo personal, comer y dormir) y tiempo de estudio y tareas (para hacer tareas, trabajos y para repasar, aunque no sea periodo de exámenes).

Haz un horario realista y cumple lo que has programado.



*Planifica con anticipación.* Dosisifica tus tareas con la mayor antelación posible.

Procura tener un *equilibrio* entre las responsabilidades universitarias y tu esparcimiento.

*Aprovecha tu tiempo* “muerto”, como los cambios de clase y “horas libres” para realizar pendientes que tengas.

Si surge algún compromiso que no estaba dentro de tus actividades planeadas, organiza de nuevo tu horario para *reponer* el tiempo empleado en él.

*Evita la procrastinación* (retrasar actividades que deben atenderse cambiándolas por otras irrelevantes o más agradables). ¡No malgastes tu tiempo!



## ¡Bonus!

Minutos que te ayudan a que aproveches tu tiempo:

- Regla de los 2 minutos: ¿Lo que tienes que hacer es posible realizarlo en 2 minutos o menos? Hazlo, marcará la diferencia en tu productividad.
- Comprométete 5 minutos: Determina 5 minutos para llevar a cabo una actividad, posiblemente al finalizar el tiempo descubrirás que puedes continuarla con mayor facilidad.



## 6. Ser un estudiante eficaz y productivo

Organiza tus actividades

Haz una planificación realista y plásmalo para visualizar lo que tienes que hacer.



**¡Aprovecha el tiempo!**



Evita los "ladrones del tiempo". Aléjalos cuando realices actividades que requieren concentración (clases, tareas, estudio).

Divide tus metas en tareas más pequeñas y asígnale una fecha límite a cada una.



**Organización**



**Autoevalúate**



¿Cuáles son tus fortalezas y tus áreas de oportunidad?

Modifica tus errores, aprende de ellos.

**Comunicación**

Expresa tus ideas.



Enríquete con las ideas de los demás.

Aprende a negociar para lograr acuerdos comunes.

Pregunta cuando no entiendas.

**Formación Integral**



Participa en todas las actividades universitarias.

**Trabajo Colaborativo**



Enriquece tu aprendizaje



Te ayuda a vivir en comunidad





## 7. Consejos para aprovechar al máximo mis clases



### 5 tips para tus apuntes:

- Organiza los apuntes, separa tus libretas por materias y temas. ¡Evita confusiones y facilita el aprendizaje!
- Usa letra clara, usando al menos dos tintas (una para títulos y otra para contenido).
- Realiza esquemas para organizar la información.
- Redacta las ideas de clase con tus propias palabras. Recuerda que las fórmulas, leyes o definiciones es más conveniente apunrarlas textualmente.
- Apunta claramente información secuenciada, como los pasos de un proceso.

### ¡Bonus!

Deja un espacio al final de tus apuntes de cada tema para que escribas lo que fue más significativo, lo que te parece más importante y las dudas que aún tienes. ¡Es sencillo y te ayuda a que tengas un aprendizaje significativo!



## 8. Preparándome para los exámenes

Los exámenes forman parte de un proceso más amplio llamado evaluación. La evaluación sirve para obtener información sobre los conocimientos y habilidades que has obtenido; esto te permitirá realizar ajustes en el proceso de aprendizaje.

### Consejos para un examen de 10 ¡15 tips, 3 momentos!

#### Antes del examen

- Organiza tu estudio en varias sesiones y evita al máximo revisar todo un día antes.
- Identifica los temas que te van a evaluar y elabora guías de estudio.
- Estudia en un ambiente adecuado (tranquilo, cómodo y bien iluminado) y sin distracciones.
- Comparte con algún compañero lo que has entendido del tema, te ayuda a autoevaluarte.
- Cuida tu alimentación y duerme lo suficiente un día antes.

#### Durante el examen

- Llega temprano y ten a la mano el material requerido.
- Mantente tranquilo y concéntrate. Te ayudará a esto controlar tu respiración.
- Lee las instrucciones generales del examen antes de contestar.
- Distribuye el tiempo de tu examen adecuadamente.
- No te detengas en las preguntas que no sepas, márcalas y déjalas para el final.



## Después del examen

- Solicita tu prueba calificada.
- Verifica que tu resultado sea correcto.
- Corrige tu examen con fines de aprendizaje personal.
- Toma nota de los errores y repasa el tema en cuestión.
- Plantea estrategias para mejorar la comprensión de los temas que se te dificultaron.



## ¡Bonus!

- Reduce el estrés durante el examen: Enfócate en tu propio ritmo, confía en tú preparación y ten una mentalidad positiva.
- Te sugerimos acudir a Asesoría Académica en tu Unidad Académica. ¡Será de gran utilidad!



## 9. Administración de mis finanzas

Es importante que hagas un buen uso de tus recursos, incluyendo los económicos. Aquí te compartimos algunas recomendaciones:

- **Identifica tus percepciones:** haz una lista de cuánto dinero percibes, ya sea por mesada, sueldo, beca, etc. Esta lista te sirve para ver con cuánto dinero cuentas y en lapso de tiempo.
- **Identifica y separa tus gastos fijos:** haz una lista con los gastos que debes hacer de manera periódica y que puedes planear, tales como: transporte, libros, fotocopias, comida, renta (si eres foráneo), gasolina, servicios, diversión, etc.
- **Ten un fondo para imprevistos:** este fondo es un poco de dinero ahorrado. Los expertos recomiendan guardar el 10% de nuestras percepciones para ello.
- **Planea tus gastos más elevados:** como la compra de algún instrumental para la carrera, un viaje de prácticas e incluso un cambio de ropa y/o zapatos.
- **Haz una lista detallada de todos los gastos** que haces en una semana, quinceña o mes; para que cuentes con un diagnóstico de cómo manejas tus finanzas y puedas visualizar cómo mejorarlas.
- **Ahorra en tus gastos:**
  - o Si vas a comprar ropa y calzado, espera las ofertas por cambio de temporada en las tiendas y plazas.
  - o Comparte con tus compañeros gastos de taxis, materiales de la carrera, o si eres foráneo: la renta, el súper y el internet.
  - o Busca libros usados para comprarlos más barato.
  - o Hay algunas Facultades y Escuelas en la Universidad que manejan centros de acopio de materiales, investiga en la tuya.
  - o Utiliza los servicios que te ofrece la Universidad: Biblioteca (libros y bases de datos), Centros de Cómputo, etc.



## 10. Consejos para foráneos

Ahora que eres foráneo llegan nuevas responsabilidades junto con la aventura que estás emprendiendo al convertirte en universitario.

Podría llegar a ser difícil vivir fuera de casa, lejos de la familia, pero es parte del inicio de esta nueva etapa en tu vida, en la que tendrás retos y aprendizajes que te enriquecerán como persona y favorecerán tu proceso de maduración.

### Algunos aspectos a considerar son:

- **Conoce la ciudad**, las zonas principales y cómo trasladarte, evita zonas inseguras. Si viajas frecuentemente en el sistema de transporte público, tramita tu tarjeta pagobús (pregunta en estaciones principales cómo tramitarla) y utiliza los descuentos de estudiante.
- **Procura mantenerte acompañado cuando salgas por la ciudad**, avisa dónde estarás a tus familiares o amigos.
- **Sé cuidadoso con tus objetos de valor**, procura no ostentarlos en las calles y no dejarlos en tu automóvil.
- **Procura tener rutinas y hábitos que favorezcan tu salud**, no te saltes comidas, evita desvelarte.
- **Considera tener un botiquín básico en casa.**
- **Descubre actividades que te puedan gustar**, y aprende a pasar tiempo contigo mismo.
- **Vive esta etapa con responsabilidad**, puedes divertirte pero identifica tus límites y respétalos.
- **No lles personas que no conoces a tu casa** y ten cuidado con tu propia seguridad.
- **Recuerda que puedes buscar apoyo en las instancias de la universidad**, en DODE estamos para apoyarte.



## 11. Directorio de teléfonos importantes

Una habilidad que debes desarrollar cómo universitario, es el autocuidado; para ello una estrategia clave es tener a la mano los datos de contacto donde podrás obtener ayuda en situaciones de emergencia.

Algunos teléfonos importantes son:

| Lugar  | Teléfono       |
|--|----------------|
| Emergencias                                      | 066            |
| Bomberos   | 477 7 17 59 16 |
| Cruz Roja  | 065            |
| Policía Federal Preventiva                       | 911            |
| Tránsito Municipal                               | 477 146 73 00  |
| Centros Nueva Vida (Para atención de adicciones) | 800 911 20 00  |
| Línea de emergencias Psicológicas                | 800 290 00 24  |
| Personas extraviadas                             | 800 322 98 32  |

### Hospitales

|   |               |
|---|---------------|
| Hospital Médica Campestre (cercano a la Uni.) | 477 779 05 05 |
| Hospital Ángeles                              | 477 788 5600  |
| Hospital Aranda de la Parra                   | 477 779 71 00 |

### Universidad De La Salle Bajío, Campus Campestre

|  |  |
|--|--|
| Conmutador General                                     | 477 710 85 00                              |
| Dirección de Orientación y Desarrollo Educativo (DODE) | 477 710 85 00 ext. 1244, 1245, 1344 y 1444 |
| Emergencias Campus Campestre                           | 477 710 85 00 ext. 1188                    |
| Residencias Estudiantiles                              | 477 710 85 00 ext. 1418                    |





## Universidad De La Salle Bajío, Campus Salamanca

|  |                        |
|--|------------------------|
| Conmutador General                                     | 6474368 al 70          |
| Dirección de Orientación y Desarrollo Educativo (DODE) | 6474368 ext. 119 y 128 |

También puedes descargar la aplicación APP EMERGENCIAS 911 GTO, disponible para Android y IOS. (Con acceso a Policía, Protección Civil, Bomberos, servicios médicos, Tránsito)



**NOTA IMPORTANTE:** Mantén siempre a la mano los teléfonos de tus padres, hermanos, pareja o mejor amigo. Ofrece a tus padres los teléfonos de tu grupo de amigos más cercanos para cualquier emergencia.

### Recuerda que:

La Dirección de Orientación y Desarrollo Educativo (DODE) es un área que promueve la formación integral a través de la prestación de servicios psicoeducativos. A continuación te mencionamos algunos de los servicios que te ofrece:

- **Orientación individual:** Con este programa se da atención personalizada en aspectos psicológicos y educativos. Es gratuito y es confidencial.
- **Asesoría Académica:** Este servicio tiene como objetivo la mejora de tu rendimiento académico y se ofrece en cada Facultad o Escuela.

# Coordinación de **Desarrollo Estudiantil**

**Nuestro servicio de Orientación Psicológica, Escolar, Vocacional o Profesional** sigue a su disposición en modalidad no presencial, pueden solicitar su cita por dos medios:



**2**

Escribe directamente a **d\_estudiantil@delasalle.edu.mx**, agregando tu nombre completo, semestre, carrera, matrícula y correo de Teams.

**Posteriormente, un orientador te contactará vía Teams para agendar fecha y hora.**

**Si requieres atención de emergencia comunícate a:**

- Vía telefónica 800 290 002424
- Por chat en Facebook:  
<https://www.facebook.com/dinamicamentemx/>

## **Participaron en la elaboración:**

**Unidad de Desarrollo Estudiantil de la Dirección  
de Orientación y Desarrollo Educativo**

Mónica Arredondo Pérez

Oscar Emmanuel Cisneros Juárez

Patricia Alejandra Estrada Moreno

Ma Leticia García Gallegos

Luz Yasmín Herrera Cruz

Rosa Elena Saucedo Ramírez

### **Diseño Editorial**

Cecilia Vázquez García

2º Edición. 2019.

# Guía de Inducción a la **Universidad**

## **Campus Campestre**

Av. Univeridad 602,  
Col. Lomas del Campestre, cp. 37150  
Tel. (477) 710 85 00  
León, Gto., México  
**informes@delasalle.edu.mx**

## **Campus Salamanca**

Libramiento a Morelia km. 7.5  
Poblado de San Juan de Razos  
Tel. (464) 647 43 68 al 72  
Salamanca, Gto., México  
**informes@delasalle.edu.mx**



**delasalle.edu.mx**